



信州四賀 たべくら農園だより

大きな大根

「今年の秋野菜は立派だね！」と先日、以前からお野菜セットをご購入いただいているお客様にお褒めの言葉をいただきました。嬉しい反面、昨年までの秋野菜が小ぶりでお貧相なものも多かったことを思い起こすと大変お恥ずかしい限りで…。

今年で就農4年目のたべくら農園ですが、毎年、秋の栽培には悩まされてきました。秋野菜は生育適温が低いものにもかかわらず種まき時期は真夏、野菜にとって過酷な気候条件の中で虫の活動が活発な夏を無事に越さなくてはなりません。秋は日照時間が日に日に短くなり、1日の遅れが収穫期1週間分の遅れに繋がります。台風や秋の長雨で作業の遅れが生じることもしばしば。また夏野菜で忙しい時期に、タイミングよく秋の準備を進めていかななくてはならない難しさもあります。

農作物は種まきから収穫まで何ヵ月も要するため、失敗してもすぐにはやり直すことはできません。同じ季節の作付は一年に一度だけ。4度目の秋を迎え、ようやく四賀の自然のリズムや土の特性に合った栽培方法が見えてきました。

農園で作っている大根は箱に入れやすいよう、短径で美味しい品種を選んで作っています。でも短め品種とはいえ昨年まではかなり小さな出来で、何本か組合せるような状態でしたが、今年は自信を持ってお届けできるサイズに育ちました。白菜も毎年いまいちで、今年は念のため広めに植え付けたところ、今度は大きくなり過ぎてしまい泣く泣く半切りカットでお届けしています。本当は鮮度を保つためにもあまり切りたくないのですが…、ごめんなさい。むっちり太いチンゲン菜にキャベツ、カボチャ

とボリュームのある野菜が多く、皆さんこんなに食べきれなかなと少し心配しています。さすがにSセットにキャベツと白菜を同時に入れるのは迷惑かと思い、今週は白菜をお休みにしました。笑。

これから益々寒くなり、野菜は甘味を増して美味しくなる季節。ぜひお鍋など火を入れてたっぷりとお召し上がりくださいね。

◎今週の一枚◎



鹿が白菜をがぶりっ！日に日に増えるので急いで網を掛けました

たべくら農園 古家豊和・節子 〒399-7411 長野県松本市中川1861 TEL/FAX:0263-87-4560 tabekura.nouen@gmail.com <http://tabekura.com/>

※たべくら農園では全ての作物に農薬・化学肥料を一切使用していません ※おたよりバックナンバーは <http://tabekura.com/backnumber/> でご覧いただけます

【野菜保存の豆知識】根菜類：葉付きの場合は葉に栄養を取られるので切落として別々に保管/葉もの：寝かせると起き上がろうと曲がるので立てた状態で保存

●●● 今回のお届け内容 ●●●

※見た目難あり等のB級品が入る場合は増量してお届けしています

【S・M共通】


- 玉ねぎ : 粘土質の土でじっくり育った甘みのある自慢の玉ねぎ
- カボチャ : 完熟して砂糖無しでも甘いです。お菓子作りにも使えます
- 大根 : 使いやすい短径の品種です。生食も煮物にも向いています
- にんじん : 生で千切りサラダに、炒め物に、煮物にと万能です
- 長ネギ : お鍋に入れても炒めても甘くて美味しい松本一本ねぎ
- キャベツ : 甘くて柔らか。虫喰い跡のある場合はゴメンナサイ
- チンゲン菜 : 肉厚なので中華風のとろとろ炒め煮やクリーム煮にも
- ブロッコリー : こりこり美味しい人気者。茎は皮をむけば食べられます

【Mのみ】 ※カボチャ増量

- 小松菜 : シャキシャキ食感。炒め物にも、おひたしや味噌汁にも
- タアサイ : 座布団状の大きなクセの無い葉野菜。刻んで炒め物等に
- カブ : 甘くてみずみずしいカブは生で浅漬けなどにしても
- 白菜 : お鍋にたっぷり入れてお召し上がりください

もっと食べ暮らかんたんレシピ <素朴なカボチャケーキ>

- レシピと言えぬ程簡単な我が家の料理紹介。毎日頭を悩ます献立に、少しでも参考になれば幸いです -
今年カボチャが大豊作で、毎回のようにカボチャをお届けしています。今回は我が家でもおやつに時々作る、シンプルな材料の簡単なパウンドケーキをご紹介します。

●材 料：カボチャペースト 120g、粉類 100g（薄力粉+ベーキングパウダー小さじ1を合わせて）、砂糖大さじ2、牛乳または豆乳大さじ3、植物油大さじ2 

●作り方：カボチャは柔らかく蒸すなどし、皮を外して滑らかになるまでつぶす（残った皮はカボチャサラダやグラタンに混ぜ込んでしまえます）。粉類以外の材料をボールに入れ、均一になるまで良く混ぜ合わせる。粉を加え、練らないようにさっくりと混ぜパウンド型に入れる。180℃に予熱したオーブンで 25～30分焼き様子を見る。

※少し固めの生地です。お好みでシナモンを入れたりレーズンやクルミを加えても◎